

平成30年度

本庄上里学校給食センター

8,9月 学校給食献立予定表

中
コース上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1杯分 [kcal]	蛋白質 [g]
8/28 火	牛乳	タンメン 揚げぎょうざ③ フルーツ杏仁	豚肉 ぎょうざ	牛乳 わかめ	人参 なら	にんにく ねぎ もやししょうが 白桃 黄桃 バイン キャベツ みかん	中華麺 杏仁豆腐	ごま油 油	867	27.3
8/29 水	牛乳	ごはん 沢煮椀 コロッケ（ソース） 大豆の磯煮 氷菓	豚肉 大豆	牛乳 ひじき	人参 糸みつば	ごぼう 干しいたけ だけのこ	ごはん コロッケ しらたき 三温糖 がりがり君ソーダ	油	815	28.2
8/30 木	牛乳	子どもパン ポトフ ハンバーグ イタリアソース 花野菜サラダ	豚肉 ハンバーグ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく カリフラワー	子どもパン じゃがいも 三温糖	オリーブ油 フルクトレッシング	853	36.9
8/31 金	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 揚げ鶏のレモン風味 青菜とじゃこの炒め物	あさり 生揚げ みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 レモン コーン キャベツ	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ごま油	894	36.3
3月	牛乳	麦ごはん 夏野菜カレー オムレツ 切干大根のサラダ	豚肉 オムレツ	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	しょうが なす にんにく 玉ねぎ 切干大根 りんご キャベツ	麦ごはん	油 ごま油 レッシング	843	27.3
4月 火	牛乳	鶏南蛮うどん【新メニュー】 カミカミかき揚げ 枝豆ひじきサラダ	鶏肉 いか	牛乳 ひじき	人参 枝豆 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ ねぎ キャベツ ごぼう	地粉うどん 天ぷら粉	油 かんきつドレッシング	879	32.8
5月 水	牛乳	ごはん 春雨スープ えびしゅうまい③ ビビンバごはんの具	豆腐 豚肉	牛乳	人参 なら チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ もやし しょうが キムチ にんにく ぜんまい	ごはん 三温糖 はるさめ	ごま油 ごま	853	31.1
6月 木	牛乳	食パン(いちごジャム) グリーンソイスターゲル【新メニュー】 あじのバジル焼き ごぼうサラダ	鶏肉 あじ	牛乳	人参 枝豆	玉ねぎ ごぼう きゅうり	食パン いちごジャム	油 オリーブ油 野菜ドレッシング	901	41.8
7月 金	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 鶏のたれカツ 海藻サラダ 上里梨	生揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ 海藻ミックス	人参 小松菜	玉ねぎ なす 梨 キャベツ	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖 サラダ こんにゃく	油 棒々鶏ドレッシング	868	36.1
10月	牛乳	ごはん かきたま汁 さばの塩焼き 五目煮豆 オレンジ	豆腐 卵 さば 鶏肉 大豆	牛乳	人参 糸みつば	玉ねぎ えのき ごぼう オレンジ	ごはん 片栗粉 こんにゃく 三温糖	油	873	40.6
11月 火	牛乳	あさり塩ラーメン 白ごまつくね③ 水菜のサラダ	なると あさり 白ごまつくね	牛乳	人参 水菜	しょうが もやし にんにく ねぎ 大根	中華麺	油 玉ねぎドレッシング	790	31.7
12月 水	牛乳	ごはん 里芋のごま味噌汁 白身魚の南蛮漬け 野菜炒め	油揚げ みそ たら	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	ねぎ しめじ しょうが コーン キャベツ	ごはん 三温糖 さといも	ごま 油	801	34.1
13月 木	牛乳	黒パン イタリアンスープ パンピングラタン カリフラワーのサラダ	ベーコン	牛乳 パン粉 キャベツ	人参 トマト 枝豆 小松菜 パセリ	玉ねぎ コーン カリフラワー	黒パン	ごまドレッシング	751	25.4
14月 金	牛乳	ごはん わかめスープ えびかつ（ソース） 八宝菜	えびかつ 豚肉 いか うすら卵	牛乳 わかめ	人参	もやし ねぎ 玉ねぎ だけのこ 干しいたけ キャベツ しょうが	ごはん 片栗粉	油	821	35.0

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
18 火	牛乳	なすのつけ汁 ちくわの磯辺揚げ② 上州きんぴら シークワサーゼリー	豚肉 油揚げ ちくわ	牛乳 あおのり	人参 ほうれん草	なす まいたけ ねぎ ごぼう いんげん	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 こんにゃく 三温糖 シークワサーゼリー	油 ごま ごま油	846	33.0
19 水	牛乳	ごはん すまし汁 さんまのかば焼き こんにゃくサラダ	糸かまぼこ さんま	牛乳 わかめ	人参 糸みつば	えのき しょうが キャベツ コーン	ごはん 三温糖 こんにゃく	油 玉ねぎドレッシング	816	28.8
20 木	牛乳	ソフトクリーム （チョコクリーム） サーモンステーキ 【新メニュー】 トマトオムレツ グリーンサラダ	さけ トマトオムレツ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	ソフトクリーム じゃがいも	油 イタリアンドレッシング チョコクリーム	814	31.5
21 金	牛乳	ごはん お月見汁 いわしのさんが焼き② さといものそぼろ煮	いわしのさんが焼き 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	しめじ ねぎ 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 白玉団子 さといも 三温糖	油	851	30.3
25 火	牛乳	広東麺 チーズはんぺんフライ ほうれんそうサラダ アセロラゼリー	豚肉 チーズ はんぺんフライ	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲンサイ	しょうが もやし たけのこ キャベツ	中華麺 片栗粉 アセロラゼリー	ごま油 油 ナムドレッシング	851	33.5
26 水	牛乳	ごはん つみれ汁 ししゃもフリッター② かてめしの具	つみれ 鶏肉 ししゃもフリッター 油揚げ ちくわ	牛乳	人参 ほうれん草	えのき ごぼう 干ししいたけ	ごはん こんにゃく 三温糖	油	850	36.0
27 木	牛乳	コッペパンスライス 野菜コンソメスープ ウイナーのトマトソース② 野菜のパペロンチーノ	ウイナー ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく エリンギ	コッペパン 三温糖 スパゲッティ	オリーブ油 油	839	33.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 842 基準 820	平均 32.9 基準 30.0
給食回数 21 回 ※太字は 本庄または上里産 の野菜です										



8,9月給食だよ!



★夏の疲れをとるポイント★

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられます改善するには食事と睡眠がカギとなります。

- ①早寝早起きをして生活リズムを整える
- ②決まった時間に食事をする
- ③ビタミンB1 やクエン酸をとって疲労回復を促す



☆季節の果物☆
～上里梨 9/7～
大事に育てられた地元の味、上里の新鮮な梨です! シャリシャリとした食感と上品な甘さを味わって食べてください。

9/1 防災の日 備蓄食の見直しを!

大規模災害発生等の緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換・補充しましょう。



【栄養相談日】
日時 9月26日(水)
午後1:30～4:00まで
場所 本庄上里学校給食センター
☎0495(24)2621
食物アレルギー等で相談のある方はお気軽にお越し下さい。